

## 家族介護者教室

# 『笑いヨガ』でこころもからだもハッピーに！

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。笑う事で酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。グループで笑っていると、気持ちもだんだん前向きに楽しくなってきます。日頃のストレスを笑いヨガで吹き飛ばしましょう!!

日時： 令和2年2月10日(月) 13時30分～15時30分

場所： 小川あんしん相談室 参加費： 無料

対象者： ご家族の介護をされている方

持ち物： 特にありません。動きやすい恰好でお越しください。

ご予約： 先着20名(会場の都合により)予約制です。



## 認知症サポーターの皆様との企画会議

## 参加者募集中！

# 『オレンジみなみ風』

認知症になっても安心して暮らせるまちだを目指し、オレンジングをお持ちの皆さんと企画会議をはじめました。オレンジングを持っている方ならどなたでも大歓迎です。皆様のお知恵をお貸しください。



みずおち  
センター長 水落の お天気と健康のつぶやき



10年ほど前に、  
趣味で気象予報  
士の資格を取得  
した水落が  
つぶやきます。



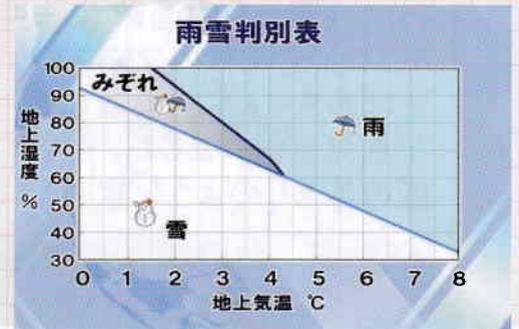
### 関東南部の雪について パート2

皆さんこんにちは。

前回、関東南部の雪の予報の難しさをお伝えしましたが、今回も雪についてです。今年の冬は冬型が長続きせず、雪国では記録的な雪不足となっています。このような年は関東のすぐ南岸を低気圧が通過しやすく、逆に関東は降雪の回数が増える可能性があります。

雪か雨かは地上気温に大きく影響を受けますが、もう一つ「湿度」も重要な要素です。

右の図は気温・湿度と雨・雪の関係を表した図です。気温が低いほうが雪になりやすいのは当然ですが、実は同じ気温でも湿度が低いほうが雪になりやすいことが分かります。湿度が低いと降雪中に蒸発することで周辺の温度が下がり、溶けることなく雪のまま落ちてくる可能性が高くなるからなのです。



(町田市受託事業)(担当エリア:南町田・鶴間・小川・つくし野・南つくし野)

広報誌のご意見も随時募集中!

## 町田市南第1高齢者支援センター

住所: 町田市南町田 5-16-1 総合福祉ホーム芙蓉園1階

無断転載はご遠慮下さい

電話: 042-796-2789 FAX: 042-799-0079 (開所時間月～土 8:30～17:00) 編集: 開田

ひらきだ